



冬季飲食大公開

冬天冷冷想進食？
營養師教你如何挑選食材

想了解更多資訊嗎？
可諮詢專線：(07) 6150011#3036

好想吃薑母鴨、羊肉爐

冬天怎麼進補不踩雷呢

寒流來了就是想吃熱呼呼的湯補啊！
傳統「有病祛病、沒病補身」的季節
還是要注意補過頭的問題！

湯頭禁止卯起來喝（限1碗），麻辣湯底不要喝

喝湯前的小撇步：

- ✓ 選擇清淡的湯底，避免水腫、高血壓
- ✓ 喝剛開鍋沒多久的湯
- ✓ 喝湯前把浮油撈掉

主菜多吃豆製品、減少動物食品

大啖肉類不妨把一半的份量換成「植物性」的豆製品如：豆腐（凍豆腐）、豆干或豆皮，

注意也要挑沒有炸過的喔

- ✓ 主菜優先：豆製品 > 海鮮 > 低脂肉 > 紅肉 > 內臟

配料地雷：加工火鍋料、丸子、餃子、包餡加工物

- ✓ 先吃兩碟燙熟的蔬菜就對了！

加工食品容易含高鈉及高磷，造成腎臟負擔，肉餡也是超高脂肪的絞肉為主，吃太多無益之外，也把主菜的扣打用光了

醬料：越清淡越好（每餐還是有30~50大卡）

- ✓ 適量：醬油、烏醋、白醋
- ✓ 淺嚐：沙茶、花生粉、辣油、芝麻醬等